

# 知っておきたい最新情報

## 妊娠中の食と子のアレルギー

妊娠中の乳酸菌やオメガ3脂肪酸のサプリメントを摂取することが出生児のアレルギーのリスクを低下させるかもしれないという研究結果が発表されました。小児アレルギーは増加傾向が続いており、出生直後から食物アレルギーが発症することから、妊娠中の食事と出生児のアレルギー発症リスクの関係についての研究が盛んに行われていますので、ご紹介します。

小児アレルギーが増えています。文部科学省によりますと、小児ぜんそくはこの30年間で約5倍、小児アレルギー性鼻炎がこの10年で約1.6倍、小児食物アレルギーが1.7倍、それぞれ増加しています。

小児アレルギーの発症は出生直後に発症することも少なくないことから、妊娠中の食事と出生児のアレルギーとの関係についての研究が多く行われ、妊娠中の母親の食事が子のアレルギー発症の予防になるかどうか調査が続けられています。

### 原因食物の摂取制限

アレルギーを起こしやすい体質の女性が妊娠した場合、アレルギーの原因となる食物の摂取を制限しても、出生児のアレルギー発症の予防効果はないとこれまでの研究で結論づけられています(1)。

それどころか、原因食物の摂取の制限は、早産や低出生体重児のリスクを高める可能性があるということもわかっています。

以前は、妊娠中や授乳中はアレルギーを引き起こす可能性のある食物は摂取を控えていましたが、現在では摂取を制限する根拠に乏しいことから原因食物の摂取制限は推奨されていないようです。

### 最新の研究報告

妊娠中のプロバイオティクスやオメガ3脂肪酸のサプリメント摂取が出生児のアレルギーのリスク低下に寄与する可能性があるとする研究結果が、イギリスから発表されています(2)。

プロバイオティクスというのは、乳酸菌やビフィズス菌など、身体に良い影響を及ぼす微生物を含む食品のことで、オメガ3脂肪酸には主に魚の油に豊富なDHAやEPAなどがあります。

研究は、英国食品基準庁から委託され、インペリアル・カレッジ・ロンドン医学部教授が中心となり、1946年から2014年まで妊娠中や授乳中の女性の食と児のアレルギー発症リスクについての400編の論文(対象者総数が150万人)のデータを統合し、解析したものです。

妊娠後期や授乳中にプロバイオティクス食品を食べることで出生児の湿疹のリスクが1000人あたり44症例の発症減に相当するレベルで低下することが、また、妊娠中や授乳中にオメガ3脂肪酸のサプリメントを摂取することで出生児の食物アレルギーのリスクが1000人あたり31症例の発症減に相当するレベルで低下することが示唆されています。

プロバイオティクスも、オメガ3脂肪酸のサプリメントも、摂取時期は示されていますが、どれくらいの量を摂ればよいのかまでは明らかにされていません。

このように妊娠中の食事が出生児のアレルギー発症に関連について調査した研究は、数多く実施されています。

日本でも、つい最近、2010年から2013年の妊娠女性を登録し、女性とその出生児を追跡調査した出生コホート研究データベースを使用し、妊娠初期に妊婦が野菜を多く摂取すると、出生児が2歳になったときの喘息症状の発症率が低くなるという研究結果が国立成育医療研究センターの産科グループから発表されています(2)。

511名の妊娠初期の女性の食事状況を質問票で調査し、野菜の摂取量を野菜全般、葉野菜、アブラナ科、緑黄色野菜別に摂取量で5つのグループにわけて、子どもの2歳時点の喘息の発症率を比べています。

その結果、妊娠初期の総野菜摂取量が多いほど発症率は低くなり、最総野菜摂取量の最も多かったグループの女性の子どもの最も少なかったグループの子どもの比べて喘息発症リスクは41%低かったとのこと。

アブラナ科や葉野菜も同様でしたが、緑黄色野菜だけは統計学的に有意な差ではなかったようです。

対象者は、多くはありませんが、日本人を対象にした研究であり、妊娠初期に葉野菜やアブラナ科野菜を中心とした野菜を摂取することは、お子さんの喘息発症リスクの低下に寄与するかもしれません。

### まとめとして

プロバイオティクスは腸内細菌を善玉菌優勢にし、腸内環境を整えると言われていました。また、オメガ3脂肪酸は体内で最終的には抗炎症に働く物質に変換されますし、野菜にはさまざまなポリフェノールが含まれています。

子どものアレルギー発症の原因やメカニズムについては、まだまだ、わかっていないことのほうが圧倒的に多く、妊娠中の食事ですら完全に予防できるものではありません。

ただし、腸内環境も、必須脂肪酸も、ポリフェノールも、私たちの身体の調子を整えることに深く関与しています。

子どものアレルギーが増えていることは、私たちにとって、昔はあったけれども、今はなくなったり、なくなったりしたもの、反対に、昔はなかったもの、少なかったものが、今は増えているようなものが関与していることは間違いありません。

そういう意味では、自分たちの生活については保守的な価値や考えをベースに置くことがよいのかもしれない。

### ◎文献

1)Cochrane Database Syst Rev 9:CD000133, 2012

2)PLoS Med. 2018 Feb 28;15(2):e1002507

3)Eur J Clin Nutr. 2018 Feb 12. [Epub ahead of print]